

hohoemi

令和7年1月より13:00~になります。  
参加無料！自由に参加できます **参加無料！**

# ちょびっと介護予防!! ～ほほえみ～

毎月 第1・第3火曜日 13時00分～

済生会ビレッジ (ウイングベイ小樽5番街1階)



令和8年開催予定

1月 6日、20日  
2月 3日、17日  
3月 3日、17日  
4月 7日、21日  
5月 19日  
6月 2日、16日

< メニュー >

介護予防のためのストレッチと筋肉トレーニング  
音楽療法を使って楽しく

リズム体操・口腔体操・棒体操  
楽器を使って心身活性化



主催 NPO法人ほほえみ小樽音楽療法研究会

問い合わせ先 29-3708 (代表理事) 笠原まで

# ほほえみ小樽音楽療法研究会について

NPO法人ほほえみ小樽音楽療法研究会（通称；ほほえみ）は、2002年小樽市内でボランティア活動を開始し、2014年NPO法人としてスタートしました。

これまでは、医療・福祉の現場で、主に高齢者を対象として集団リハビリ・レクレーションとして音楽療法の実践をしてきました。実践の中で、歌唱や音楽を使った運動・口腔体操など、心身機能に不自由があっても、認知・言語機能の低下があっても補完医療として有効な効果があることがわかってきました。もう一つの大きな効用として、生活機能の保持改善が「楽しい体験」として対象者に受け入れられてきたことです。



これらのことから、音楽療法を基盤として介護予防につなげることができるのではないかと考え、活動の領域をひろげています。

「ちょびっと介護予防」はお買い物のおついでに、気軽に介護予防の体験、入り口として利用していただけたらと願って取り組んでいます。